



SEARCHING FOR LAND OF
IDYLIC BEAUTY IN POLAND

返璞归真, 寻觅波兰的世外桃源

波兰的每座城镇都有其独特的风光, 每片土地都展现着其丰富的历史底蕴和艺术气息。你可以在华沙做一个音乐家聆听肖邦的音律, 可以在马祖里湖区做一个渔夫感受钓鱼的意境, 可以在卡舒比做一名骑士驾驭一匹御马奔驰远方, 可以在格但斯克做一名航海家探索远航的快乐。在波兰换一种身份换一种玩法享受生命的各种可能。

图片: ISIT/Pomorskie.travel



一趟难得的波兰旅行，应该分二天在华沙，在肖邦曾爱恋过的音乐厅，聆听音符在空气中舞蹈。应该分三天在马祖里湖区，乘一艘帆船，体验“人在画中游”的美丽意境。应该分二天在卡舒比，做一个幸福的人，骑马、采摘，尽情领略大自然的原始风貌。应该分三天在格但斯克，上午享受帆船出海的乐趣，下午选择一个古老的身份，在古城堡中探索中世纪的历史。来波兰旅游，就是以独特的创意、绝佳的勇气，把生命花在应该体验的地方。

欧洲最有意思的首都华沙

不读波兰历史就很难理解人们面对华沙老城时的复杂情绪二战带给波兰的是满目疮痍和人口剧减，华沙这座城市在这场战争中被摧毁。华沙这座具有700年历史的古城，用“凤凰涅槃”来形容最适合不过，她在二战中几乎被夷为平地，幸运的是，在二战爆发前夕，华沙大学建

筑系的师生们把老城的主要街区、重要建筑物都作了测绘记录，将图纸资料藏到山洞里。战后，波兰人愣是在废墟上建起了与战前一模一样的华沙老城，经过40年的建设，如今她已成为一座充满活力的现代化都市。老城中心广场的美人鱼铜像手持宝剑举过头顶，鱼尾向后上方翘起，再加上双膝和尾部的海浪波纹，都给人以前进的感觉，使人产生必胜的信念，给人以极强的感染力，感受到华沙人的不屈与坚韧。

在华沙老城中漫步，在公园内聆听肖邦的钢琴曲，在各式餐厅品尝波兰美食，华沙不再是历史中那座悲情城市，而是现代波兰的音乐与美食之都。华沙这片土地上曾诞生了哥白尼，肖邦，居里夫人等众多著名人物。其中肖邦的心脏就被供奉在华沙的巴洛克教堂。这个双鱼座男人用钢琴描绘的夜色，为整个城市蒙上了一层浪漫的色彩。在华沙聆听一场圆舞曲，让音符带着你的思绪回到肖邦的年代，一旦你



的耳朵适应了波兰语，你就会开始理解肖邦的灵感来源，昂扬顿挫的语调、别致的鼻元音，这些都构成一种像中提琴一样柔和悦耳的声音。进入夏天之后，波兰变得气候宜人、阳光明媚，各种与肖邦相关的钢琴音乐会在经过漫长灰色冬天的酝酿之后在选择在这个季节爆发出来…品一杯肖邦最爱的橡树果酒，让美酒与音乐共舞，灵魂得到片刻休息。

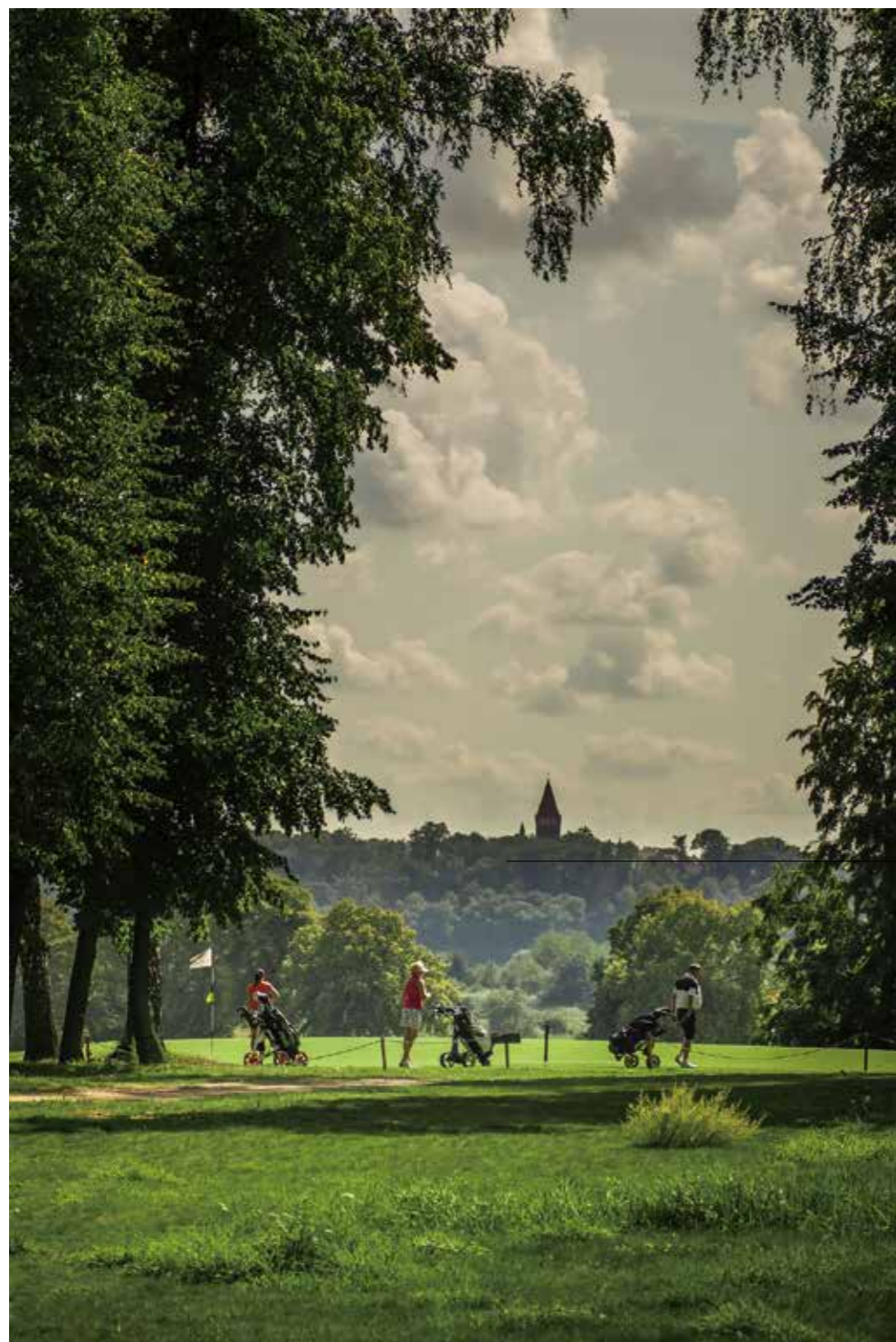
泛舟千湖之地马祖里

在波兰国土的东北角，有一片美不胜收的后冰河时期的千湖景观，从华沙出发大约2个小时后，就可以抵达这片宛若仙境的“千湖之地”马祖里湖区，这里有大大小小二千多个湖泊相连通，形成一个绿色山峦环绕，蓝天白云，青山秀水的迷人风景区，夏季不少北欧业余爱好者和经验丰富的水手聚集于此，使得湖泊中各式各样的游船小艇成为这里独特的风景线。帆



船、游艇、独木舟、垂钓、游泳、潜水、皮划艇，在这里总能找到属于你的水上娱乐，无论是经验丰富的水手，还是游船项目爱好者，都可以在这里大展身手。而且这里不需要任何特殊许可证，你就可以体验“人在画中游”的美丽意境。在这里还可以体验垂钓的乐趣，不时有海鸥在蔚然的天空中飞过，等待着即将上钩的鲱鱼。（鲱鱼是这里的盛产，经常出现在旗帜、雕塑和纪念品上）在这里你只要持有钓鱼许可证就可以享受垂钓的乐趣。在马祖里，鲱鱼最受欢迎，经常被人们运用各种烹饪技法例如：煮熟、油炸、腌制、或熏制等制作出各种美味。说到美食不得不提一下波兰的饺子（Pierogi），波兰饺子不同于中国的饺子，波兰饺子有包肉馅的，奶酪和土豆的，也有包酸菜和野菇的，荞麦粒的、动物内脏的，到了夏天，波兰还流行吃奶酪馅配红莓果酱的甜饺子，真是让人大开眼界。

马祖里当地人都是北欧和德意志日



耳曼人血统融合了斯拉夫人纯正金发碧眼的欧洲人。在这里开启度假模式，在湖边晒晒太阳，欣赏一下湖光山色映衬下的古典巴洛克风格的建筑，转一转米科瓦伊基小镇，小镇建于十五世纪已有600多年历史，这里有原住民代代相传的古老故事，有独属于此的特点和风俗，也有四季变幻美不胜收的自然风光，这样的慢生活在马祖里湖区可以体验的淋漓

尽致。

在风景如画的山水间挥杆，体验高尔夫球带来的乐趣，非Sierra球场不能到也。Sierra高尔夫球场是波兰北部最好的球场，球场隐于风景如画的Tricity景观公园环境中，公园以其每一个季节的美丽和绚丽的色彩给每个人留下了深刻的印象。Sierra高尔夫俱乐部也是唯一举办过欧米茄



高尔夫锦标赛、宝马欧洲高级男子团体锦标赛和欧洲高级女子团体锦标赛的球场。高尔夫球手们可以在这里欣赏到果岭自然风光的同时，体验在拥有许多池塘和溪流的多样地形中挥杆的乐趣。值得一提的是这里休息站的零食车，可以随时喝到当地啤酒、伏特加等带酒精的饮料，一边喝酒一边打球似乎成为这里的传统，热爱打球的你是否想到此体验一番！



卡舒比的世外桃源

从明天起做一个幸福的人，骑马、采摘、探索自然，在卡舒比的世外桃源，感受返璞归真的生活。在草场中骑马驰骋，体验波兰马带给你欧式驰骋的乐趣。在电影《沃伦》中几个年轻的骑士驰骋在波兰郊外的森林里，赛马在当时已经成为人民的娱乐项目之一。伴随着连年的战乱，波兰人逐渐认识到那



Tips:

波兰的自然风光无与伦比，不同地域的景色多姿多彩，是让人来了还想再来的地方。最佳旅游季节为5月-9月，去马祖里湖区畅游，到山中踏青或漫步在波罗的海的沙滩，享受帆船、钓鱼、皮划艇等丰富的水上娱乐活动，在此找到属于你的故事。



些来自中东敌人所骑的马匹是那么地骁勇善战，从此波兰人民开始培育波兰马种。在和平年代，波兰人培育出了各种适用于现代赛马、马术和休闲娱乐的马种，使人们的生活更加丰富多彩。值得推荐的是位于波兰一片景色十分秀丽地区的Galkowo马场，马场建于1988年，有优良的马匹资源、育马体系和传统，以繁育纯种的波兰马而闻名。马场每年6月还将举办“浪琴杯”马术比赛、盛装舞步等活动，马场周围原生态草原辽阔。如果你不会骑马也没关系，可以优雅的乘坐马车，在原始的丛林中享受大自然给予的一切。

开车穿过茂密树林车道，年代久远的大树，将顶部封得严严实实，只有阳光透过树叶缝隙，洒下的点点金光，就像电影中的魔法森林，在卡舒比你不仅可以体验森林采摘浆果的乐趣。波兰是欧盟成员国中樱桃、草莓、蓝莓等水果产量最多的国家，每年夏季到了浆果成熟的时节，各种各样的新鲜果蔬令人垂涎三尺！采摘时，需要穿上长裤长袖的衣服，及不露腿脚的鞋子，这样可以避免被森林中的虫子咬。当你置身于原生态的自然环境中，感受空气沁人心脾，树隙间不时传来清脆的鸟叫，时间仿佛都放缓了脚步。到了采蘑菇的季节，清晨带上踩蘑菇的工具（篮子、刀子、塑料袋）踩回一大筐蘑菇，去就近超市买些烧烤食材，带回住所可以来个露天烧烤，赤脚踏在草地上，烤着波兰大香肠、牛肉和蘑菇，感受夏末的乡村气息，体会大自然的愿望在卡舒比全部实现！

一半海水，一半古城的格但斯克

看过了波兰的山川与河流，便来到波兰的北部，吹一吹

来自波罗的海的风。如果说华沙是厚重的，马祖里、卡舒比是自然的，那么海边的格但斯克、索波特是明媚的。在这里可以遥想当年港口的繁华，也可以探寻琥珀的秘密，或者只是纯粹的吹着海风，享受一顿美味的海鲜大餐，秀美的自然风光，只差热爱帆船的你啦！格但斯克这个波罗地海的明珠，在一千多年前是最富庶的商贸港口，这里有历史悠久的航海文化，曾经也是普鲁士争夺的焦点，这里的人们似乎都热爱航海热爱帆船文化，这是印刻在他们骨子里的信仰。沿岸边前行可以看到马尔堡的全景，（马尔堡是1276年由条顿骑士团建造，1997年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。）可以深刻感受到马尔堡的雄伟以及其建筑朴素的美丽。马尔堡的大厅还经常举办音乐会和骑士表演。每年夏天7月的最后一周，这里还举行名为“马尔堡围攻”的大型历史表演。经过几百年历史的沉淀，汇集了8个城市地区的历史文化，马尔堡成为波兰哥特式城堡的杰出代表。上午驾一艘帆船出海体验航海的乐趣，下午选择一个古老的身份，在马尔堡探索中世纪的历史，会让你不虚此行。

尽管波兰在人们眼中是一个神秘而略显小众的目的地，这个美丽的中欧国家却拥有太多令人惊叹的自然和人文之美。波兰的北部沐浴着波罗的海舒缓的海风，南临旖旎的塔特拉山区，东北部点缀着风景如画的“干湖之湖”马祖里湖区；除了世界文化及自然遗产，波兰还拥有风格迥异的城市风光。此外，这个音乐之都还孕育了肖邦这样的艺术大师，随处散发着优雅浪漫的气息。此生来一趟波兰，寻觅一个属于自己的世外桃源，钓鱼、骑马、航海、高尔夫、采摘，用自己喜欢的生活方式体验一次返璞归真的旅行吧。

关于时差:

波兰首都华沙是东一区,中国首都北京是东八区,标准时差为中国比波兰快7个小时;波兰实行夏令时时间,中国比波兰快6个小时。(夏令时每年三月份的最后一个周日1:00开始,至十月份最后一个周日结束)

关于签证和交通:

波兰属于申根国家,具有欧盟申根国家签证可以随时去往波兰,来一场说走就走的旅行。波兰航空公司在北京有直飞航线,从北京首都国际机场直飞波兰首都华沙只需要9小时。

下榻酒店

华沙: Bristol hotel

推荐理由: 酒店由著名钢琴家和政治家伊格纳奇(Lgnacy Jan Paderewski)创立,是华沙最引人注目的地标之一,酒店拥有宏伟的新文艺复兴时期风格外观和以装饰艺术风格为特色的浪漫内饰,将历史与当代的奢华融为一体。

华沙: Westin hotel

推荐理由: 酒店有玻璃外罩的电梯,较高楼层的客房可以观看到华沙市中心的全景,所在的社区拥有萨克森花园、大剧院以及多家博物馆和美术馆,位于华沙市中心位置。

马祖里湖区: Wichrowe Wzgórze Resort&Spa

推荐理由: 酒店毗邻Chmielno的Klodno Lake湖,环境安静,客人可以享受包括帆船、帆板和骑马的各种户外活动。